




お病気でしんどいママのための、身体に優しい簡単メニュー

④普通（動ける！）

<p>朝</p>	 <p>玄米粥 牛蒡 ぬか漬け</p>	<p>玄米粥（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米・・・1/2カップ ■水・・・3カップ（600ml） ■天然塩・・・少々 ■たくあん・・・30g ■梅牛蒡・・・40g 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①玄米をきつね色になるまで炒る。鍋へ、玄米、水、塩を加え、60分炊く。</p> <p>②好みで水を加え、とろみを調える。</p> </div>	
<p>昼</p>	 <p>蓮根のトロトロ味噌汁 切干大根の煮物 梅ご飯</p>	<p>蓮根のトロトロ味噌汁（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■蓮根・・・100g ■厚揚げ・・・120g ■ネギみそ ★・・・30g ■生わかめ・・・20g ■水・・・120g <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①厚揚げをフライパンかグリルで焼く。蓮根はすりおろす。</p> <p>②鍋へ、ネギ味噌、わかめ、すりおろした蓮根を加え、水を注ぎ、加熱する。</p> <p>③お椀へ厚揚げを入れて、②を注ぐ。</p> </div>	<p>切干大根の煮物（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■切干大根・・・16g ■人参・・・40g ■薄揚げ（高野豆腐）・・・10g ■いりこ・・・4g ■ごま油・・・4g ■天然塩・・・1g ■有機醤油・・・2g ■水・・・120ml <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①切干大根は水戻してざく切り、人参と薄揚げは細切りをする。（戻し水は取っておく）</p> <p>②鍋へ油を敷き、切干大根と人参、薄揚げを炒め、戻し水と水を加え、いりこを加え、柔らかくなるまで炊く。</p> <p>③調味料を加え、水気がなくなるまで炊く。</p> </div>	<p>梅ご飯（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米・・・1合 ■自然塩・・・1g ■水・・・280ml ■梅干し・・・1個 ■いりこ・・・4尾 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>梅ご飯（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米・・・1合 ■自然塩・・・1g ■水・・・280ml ■梅干し・・・1個 ■いりこ・・・4尾 </div>
<p>夕</p>	 <p>注ぐだけ切干大根の味噌汁 混ぜご飯 青菜の胡麻和え</p>	<p>注ぐだけ切干大根の味噌汁（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■切干大根・・・2g ■ネギ味噌 ★・・・30g ■板海苔・・・1/2枚 ■すりごま・・・大さじ2 ■熱湯・・・280g <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①切干大根は細かく切る。板海苔は細かくちぎる。</p> <p>②お椀に、①とすりごま、ネギ味噌を加え、熱湯を注ぐ。</p> </div>	<p>混ぜご飯（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米ご飯・・・300g ■ひじき煮 ★・・・50g ■梅牛蒡 ★・・・40g ■玉ねぎ梅酢 ★・・・大さじ2 ■すりごま・・・大さじ3 ■三つ葉・・・50g <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①ごはんは普通に炊く。梅牛蒡は輪切りにし、三つ葉は小口切りにする。</p> <p>②飯台へごはんを開け、ひじき、梅牛蒡、玉ねぎ味噌を加え、さっくり混ぜる。すりごま、三つ葉を飾る。</p> </div>	<p>青菜の胡麻和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ■青菜・・・50g ■すりごま・・・大さじ2 ■有機醤油・・・小さじ1 ■天然塩・・・一つみ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①青菜はゆでるか、蒸す。食べやすい大きさにカットし、すりごま、醤油とあえる。</p> </div>